

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penuaan atau menjadi tua adalah suatu proses yang natural dan kadang-kadang tidak tampak mencolok. Proses ini terjadi secara alami dan disertai dengan adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang akan saling berinteraksi satu sama lain. Proses menua yang terjadi pada lansia secara linier dapat digambarkan melalui tiga tahap yaitu, kelemahan (*impairment*), keterbatasan fungsional (*functional limitations*), ketidakmampuan (*disability*), dan keterhambatan (*handicap*) yang akan dialami bersamaan dengan proses kemunduran. Salah satu sistem tubuh yang mengalami kemunduran adalah sistem kognitif atau intelektual yang sering disebut *Demensia* (Muharyani, 2010).

Perkembangan jumlah penduduk lanjut usia di dunia menurut *World Health Organisation* (WHO) akan meningkat pada tahun 2025 dibandingkan tahun 1990 beberapa Negara di dunia seperti Cina 220%, India 242%, Thailand 337%, dan Indonesia 440%. Asia merupakan wilayah yang paling banyak mengalami perubahan komposisi penduduk dan diperkirakan pada tahun 2025, populasi lanjut usia akan bertambah sekitar 82%. Sebagai contoh penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2008 sebesar 21,2 juta jiwa dengan usia harapan hidup 66,8 tahun, pada tahun 2010 sebesar 24 juta dengan usia harapan hidupnya 67,4 tahun dan pada tahun 2020 jumlah lansia diperkirakan sebesar 28,8 juta jiwa dengan usia harapan hidup 71,1 tahun (Murwani, 2011).

Sarwono (2010) menyatakan meningkatnya populasi lansia akan dapat menimbulkan masalah-masalah penyakit pada usia lanjut. Permasalahan yang sering dihadapi lansia seiring dengan berjalannya waktu, yaitu terjadi penurunan berbagai fungsi organ tubuh. Salah satunya penurunan fungsi otak, penurunan fungsi otak dapat menyebabkan beberapa penyakit seperti gangguan neurologis, psikologis, delirium dan demensia.

Demensia adalah suatu sindroma penurunan kemampuan intelektual progresif yang menyebabkan kemunduran kognitif dan fungsional. Seorang penderita demensia memiliki fungsi intelektual yang terganggu dan menyebabkan

gangguan dalam aktivitas sehari-hari maupun hubungan dengan orang sekitarnya. Penderita demensia juga kehilangan kemampuan untuk memecahkan masalah, mengontrol emosi, dan bahkan bisa mengalami perubahan kepribadian dan masalah tingkah laku seperti mudah marah dan berhalusinasi (Muharyani, 2010).

Organisasi kesehatan dunia *World Health Organisation* WHO (2012) mencatat penurunan fungsi kognitif lansia diperkirakan 121 juta manusia, dari jumlah itu 5,8 % laki-laki dan 9,5 % perempuan. Pada lansia sering terjadi mudah lupa dengan prevalensi 30 % gangguan daya ingat terjadi pada usia 50-59 tahun, 35%-39% terjadi pada usia di atas 65 tahun dan 85% terjadi pada usia di atas 80 tahun, kondisi ini dinamakan demensia yaitu gangguan kognitif terutama memori disertai gangguan lain misalnya bahasa sehingga mengganggu fungsi sosialnya.

Berdasarkan data dari *World Health Organisation* (2012) menyatakan bahwa 35,6 juta jiwa di dunia menderita demensia dan pada tahun 2050 mendatang, diperkirakan presentasi dari orang-orang berusia 60 tahun ke atas akan mencapai 22% jumlah populasi dunia. Pada tahun 2006 ada sekitar satu juta lansia di Indonesia yang mengalami demensia dan prevalensi wanita lebih banyak dibanding pria.

Beragam pengobatan dapat diterapkan pada pasien demensia, mulai dari terapi farmakologis dengan menggunakan obat-obatan sampai terapi *non* farmakologis, yang salah satunya adalah senam otak (*brain gym*) untuk melatih kemampuan otak bekerja (Guslinda *et al.*,2013).

Beberapa tindakan yang dapat digunakan untuk mengatasi demensia antara lain dengan mengenal kemampuan-kemampuan yang masih dimiliki, terapi individu dengan melakukan terapi kognitif, terapi aktivitas kelompok dan senam otak (Stuart dan Laraia, 2010).

Hasil penelitian Dennison (2009) menyatakan bahwa gerakan senam otak dapat merangsang seluruh bagian otak untuk bekerja sehingga dapat meningkatkan kemampuan kognitif. Pada *brain gym* akan didapatkan kebugaran otak yang ditandai dengan aliran darah menuju otak lancar atau pasokan volume oksigen maksimal memadai. Volume oksigen maksimal merupakan kemampuan pengambilan oksigen oleh jantung dan paru-paru, sehingga aliran darah ke semua

jaringan tubuh termasuk otak lebih banyak dan mempengaruhi otak untuk bekerja maksimal. Dengan melakukan *brain gym* kualitas hidup lansia akan semakin meningkat.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pipit Festi (2010) yang mengemukakan bahwa senam otak yang dilakukan setiap hari selama 3 minggu berpengaruh terhadap fungsi kognitif lansia. Dari 10 responden yang mendapatkan intervensi perlakuan senam otak, terdapat 7 responden (70%) mengalami peningkatan dan hanya 3 responden (30%) yang konstan.

Banyak orang yang merasa terbantu melepaskan stres, menjernihkan pikiran dan meningkatkan daya ingat dengan melakukan senam otak (*brain gym*). Menurut penelitian, otak seseorang yang aktif (suka berfikir) akan lebih sehat secara keseluruhan dari orang yang tidak atau jarang menggunakan otaknya (Yanuarita, 2012).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Wredha 'Aisyiyah Surakarta pada tanggal 16 Februari 2018 melalui wawancara langsung dari petugas, didapatkan data jumlah keseluruhan penghuni panti sebanyak 31 lansia, terdiri dari 60 tahun sampai 89 tahun. Dari hasil wawancara menggunakan format *Mini Mental State Examination* dengan mengambil sampel 7 lansia didapatkan hasil 2 orang mengalami demensia berat, 2 orang mengalami demensia ringan dan 3 orang tidak mengalami demensia.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Senam Otak terhadap Fungsi Kognitif pada Lansia dengan Demensia di Panti Wredha 'Aisyiyah Surakarta"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah "Bagaimana hasil penerapan senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia Demensia Panti Wredha Aisyiyah Surakarta?".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Mengetahui hasil penerapan senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia dengan demensia di Panti Wredha 'Aisyiyah Surakarta

2. Tujuan khusus:

- a. Mendiskripsikan hasil pengukuran fungsi kognitif pada lansia dengan demensia di Panti Wredha 'Aisyiyah Surakarta sebelum melakukan senam otak.
- b. Mendeskripsikan hasil pengukuran fungsi kognitif pada lansia dengan demensia sesudah diberikan penerapan senam otak di Panti Wredha 'Aisyiyah Surakarta.
- c. Mendeskripsikan perbedaan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia sebelum dan sesudah diberikan penerapan senam otak di Panti Wredha 'Aisyiyah Surakarta.

D. Manfaat penelitian

Penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Masyarakat

Membudayakan pengelolaan lansia dengan demensia secara mandiri melalui pengelolaan dengan cara tindakan secara mandiri.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan:

- a. Sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan senam otak secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia dengan demensia.
- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang penerapan senam otak terhadap fungsi kognitif lansia demensia pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Penulis memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian

tentang penerapan senam otak terhadap fungsi kognitif lansia dengan demensia.